

学習計画表

講座名 元気料理

講師 大山 絹代

回	月日	曜	テーマ	内容	備考
1	2/5	水	発酵くらしで 元気に!!	・山菜ごはん ・鶏汁 ・鶏のチーズ焼 ・きゅうりの昆布和え ・生チョコ ・醤油麴づくり	開講式 オリエンテーション
2	2/19	水	たん白質は しっかり 摂りましょう!!	・ごはん(塩麴入) ・ミネストローネ ・大豆ミート入チキンナゲット ・鶏と野菜の塩麴炒め ・みそピーナッツ	
3	3/5	水	手をぬいても ちゃんと 食べてますか?!	・ごはん(塩麴) ・大根スープ ・豆腐ハンバーグ ・かぼちゃまんじゅうあんかけ ・彩なます ・焼きバナナ	

*材料の都合等でメニューを変更する場合があります

学習時間 10時～12時30分

材料代 3回で3000円

持ってくるもの 筆記用具、エプロン、三角巾、不織布マスク、タオル(手拭用)、
ふきん(食器拭き用)
必要な方は・・・持ち帰り用容器等(保存容器、紙袋、ラップなど)
1回目・・・醤油麴を入れる容器(500cc)